



# LA DISFAGIA

Conoscere e trattare i disturbi  
della deglutizione

Guida pratica destinata a pazienti e familiari



# COS'È LA DISFAGIA?

Per disfagia s'intende una difficoltà della progressione del cibo (bolo) solido o liquido dalla bocca (cavo orale) allo stomaco.

Molte sono le strutture anatomiche coinvolte in questo processo (labbra, lingua, palato, denti, epiglottide, faringe, trachea, esofago) ed è necessaria la loro coordinazione per eseguire con sicurezza la deglutizione.

# COME FUNZIONA LA DEGLUTIZIONE?

01

## Preparazione orale

Fase volontaria in cui il cibo introdotto viene sminuzzato e mescolato con la saliva fino a divenire un 'bolo' di dimensioni e consistenza appropriata per essere ingerito.

02

## Fase orale

Fase volontaria in cui il bolo viene posto sulla lingua e indirizzato verso la parte posteriore della bocca. Per garantire tutto ciò serve una buona motilità della lingua, dei muscoli masticatori e un'adeguata salivazione

03

## Fase faringea

Fase involontaria, cioè non controllata dalla persona. Si hanno una sospensione del respiro (apnea) e la chiusura momentanea delle vie respiratorie. Questo permette il trasporto del bolo fino alla fine della faringe, superando l'incrocio con le vie respiratorie.

04

## Fase esofagea

Anch'essa è involontaria e consiste nel trasporto del bolo lungo l'esofago, per raggiungere poi lo stomaco.

# CHE COSA SUCCEDDE IN CASO DI DISFAGIA?

Quando c'è un'alterazione della muscolatura orale e faringea, il **rischio che il bolo imbocchi la via respiratoria**, anziché quella alimentare, è alto. Se la persona ha un buon riflesso della tosse, riuscirà a espellere il cibo entrato nelle vie respiratorie e, con una successiva deglutizione, a convogliarlo nell'esofago. Nelle persone con alterazione della sensibilità faringea, esofagea o della trachea, la presenza del cibo nelle vie respiratorie non viene avvertita e quindi **il cibo arriverà ai polmoni** senza che la persona tossisca. **Non è quindi vero che il soggetto che non tossisce non è disfagico**. È proprio in questi casi che si possono avere gravi conseguenze come polmoniti (dette ab ingestis).



Molte sono le figure professionali che si occupano di formulare la **diagnosi di disfagia** (medico, logopedista, dietista, nutrizionista, infermiere) e la conseguente cura e gestione. Si valuterà, quindi, se la persona potrà alimentarsi per bocca oppure se sarà necessaria un'**alimentazione alternativa** mediante **Sondino-Naso-Gastrico (SNG)** o con **Gastrostomia Endoscopica Percutanea (PEG)**.

# QUALI SONO I SINTOMI CHE CI FANNO SOSPETTARE DI DISFAGIA?



## I SINTOMI CHE PIÙ SPESSO RITROVIAMO NELLE PERSONE CON DISFAGIA SONO:

- Perdita di saliva dalla bocca durante i pasti
- Tosse
- Deglutizioni ripetute
- Tendenza a sputare i cibi e/o rigurgiti
- Voce roca
- Tendenza a mantenere il cibo in bocca
- Prolungamento dei tempi dei pasti
- Respiro irregolare
- Calo di peso

# QUALI SONO LE CAUSE DELLA DISFAGIA?



## CAUSE NEUROLOGICHE

Ictus ischemici o emorragici, tumori, trauma cranico, sclerosi multipla, SLA, morbo di Parkinson, demenza

## MALATTIE DEL SISTEMA NERVOSO E/O MUSCOLARE

Poliomiosite, dermatomiosite, miotonia



## CAUSE INFETTIVE

Infezioni da candida, infezioni erpetiche

## CAUSE METABOLICHE

Amiloidosi, tireotossicosi



## CAUSE CORRELATE A INTERVENTO CHIRURGICO

Tumori dell'orofaringe, malformazioni congenite, anomalie scheletriche

# ALIMENTAZIONE PER BOCCA

Se l'alimentazione per bocca può essere garantita senza rischi, sarà necessario modificare la dieta della persona **escludendo cibi a rischio per disfagici**. Talvolta è utile l'adozione di un **diario alimentare** che segnali le quantità di alimenti assunti, i tempi di alimentazione e la collaborazione della persona. **Si cercherà di favorire l'assunzione di cibi che il paziente gradisce e che riesce a deglutire**. Frequentemente il paziente ha già escluso da solo dalla dieta gli alimenti che fatica a deglutire favorendone altri che l'infermiere può arricchire.

- **Se disfagia ai liquidi:** addensare i liquidi e/o assumere acqua gelificata
- **Se disfagia ai solidi:** scegliere una dieta adeguata consigliata da dietista e nutrizionista

## DIETA OMOGENEA

Ha una consistenza **fluida, frullata, leggermente più consistente dei liquidi** (tipo yogurt): passato di verdura, crema di riso, semolino, omogeneizzato, cibi frullati, purè, verdure frullate, yogurt, budino, gelato.



## DIETA MORBIDA

Pasta di piccolo formato e gnocchi, carne tritata, pesce tritato, prosciutto tritato, polpette, frittata, verdure bollite, formaggi morbidi.



Oltre alla dieta corretta bisogna prendere in considerazione la modalità di assunzione della terapia farmacologica. In base al tipo di dieta impostata, si deciderà se assumere i farmaci interi o tritati con acqua gelificata.



## PER MIGLIORARE IL PROCESSO DEGLUTITORIO I CIBI DOVREBBERO AVERE QUESTE CARATTERISTICHE

- **Sapori forti:** dolce, salato, piccante e aspro stimolano il riflesso della deglutizione. I cibi leggermente acidi serviti con limone migliorano il riflesso deglutitorio.
- **Temperature decise:** servire cibi ben caldi o freddi migliora il riflesso della deglutizione.
- **Consistenze omogenee:** purè e semolino sono più facili da ingerire perché mantengono la loro struttura in bocca e non si dividono in più parti. L'acqua è il liquido più difficile da deglutire perché non ha gusto né consistenza, potendo inoltre scivolare senza controllo.



# COME ASSICURARE UN ADEGUATO APPORTO CALORICO

Aumentare la quantità di alimenti  
assunti nelle 24 ore

**01.**

Introdurre degli spuntini oltre i  
pasti principali

**02.**

Incrementare l'uso di condimenti

**03.**

Aggiungere al brodo del prosciutto  
tritato, carne tritata, formaggio

**04.**

Utilizzare latte come sostituto  
dell'acqua e come base per frullati

**05.**



# COME ASSICURARE UN ADEGUATO APPORTO IDRICO

I pazienti disfagici che possono bere l'acqua devono tenere presenti alcune fondamentali indicazioni:

- **Non “buttare indietro il capo”:** per facilitare tutto ciò occorre riempire il bicchiere di acqua.
- Mantenere il **capo flesso in avanti**
- Deglutire a **piccoli sorsi**
- **Non usare la cannuccia** ma aiutarsi col cucchiaino se vi sono difficoltà
- **Non bere durante il pasto**

# SUGGERIMENTI



Consumare i pasti  
in un ambiente  
tranquillo e  
lontano da  
distrazioni (TV,  
musica, ecc...)



Evitare di parlare  
durante i pasti  
Non bere  
durante i pasti e  
se si ha del cibo  
in bocca



Mangiare lentamente, ingerire un boccone alla volta e di piccole dimensioni)



Sedersi con la schiena in posizione verticale, i gomiti appoggiati al tavolo, la testa leggermente flessa in avanti .



Controllare che eventuali protesi dentarie siano stabili



# DOMANDE FREQUENTI



## COSA FARE SE DURANTE IL PASTO COMPARE LA TOSSE?

Occorre sospendere il pasto, fare tossire il paziente e invitarlo a deglutire. **NON bisogna assolutamente dargli da bere.**



## COSA FARE SE COMPARE INAPPETENZA?

Si può provare a **preparare dei pasti di modesta quantità e con cibi semplici** (es: puree con carne frullata) e vedere se il paziente lo gradisce. Se il problema persiste contattare logopedista e medico.



## COSA FARE SE DURANTE IL PASTO COMPARE VOMITO O RIGURGITO?

**Interrompere il pasto.** Bisogna capire se il vomito è dovuto alla disfagia o se ha un'altra causa. Occorre una valutazione logopedica e un consulto del medico.



## COME POSSO RENDERE IL CIBO PIÙ GRADEVOLE?

Se le condizioni cliniche del paziente lo permettono, **si può arricchire il cibo con delle spezie o con del parmigiano**, per rendere il cibo più gustoso e stimolare la deglutizione.

# RICETTA DELLA GELATINA

## Ingredienti

- 1 litro di acqua
- 165 grammi di marmellata di frutta o gelatina di frutta
- 3 o 4 foglie di gelatina

## Procedimento

Sciogliere e far addensare il tutto a fiamma bassa. La consistenza deve essere quella di una gelatina spessa. Versare il composto in recipienti tipo coppette e conservare in frigorifero. 100 grammi di questo prodotto corrispondono a 100 ml di acqua.

PS: sul mercato esiste una polvere istantanea che serve per addensare i liquidi oppure vi sono in commercio anche preparati già pronti di acqua gelificata al gusto frutta.



*Noi Xvoi, sempre*

**EMAIL** 

[info@medhouse.it](mailto:info@medhouse.it)

**TELEFONO** 

0331 811709

**SITO INTERNET** 

[www.medhouse.it](http://www.medhouse.it)

**INDIRIZZO** 

Via G.Matteotti 138 - 21044 Cavarina con  
Premezzo (VA)